

Chapter 10, Waking Up:<https://vimeo.com/123536991>**Kapitel 10, Aufwachen:**

00:00

Wir wissen, dass wir aufwachen müssen. Nicht wahr? Sobald du zu dir selbst erwachst, der Energie, dem Bewusstsein, dass du wirklich bist und aus diesem Bewusstsein lebst, fügt sich alles. Alles, von dem du früher dachtest, dass es Bedeutung hat und sehr wichtig ist, alles verändert sich. Und du beginnst dich selbst zu sehen, im Verhältnis zu dem, was um dich herum geschieht. Mit den Menschen, die du wirklich liebst.

00:45

Viele von euch kennen Carl Sagan, wahrscheinlich einer der größten Astronomen und Philosophen weltweit. Ich liebe Carl Sagan und vieles von dem, was er geleistet und geschrieben hat. "Egal woran du sonst noch interessiert bist, es wird nicht geschehen, wenn du die Luft nicht atmen und das Wasser nicht trinken kannst. Sitze das nicht aus." Das heißt verstecke dich nicht. "Tu was. Du lebst durch Zufall in einer kritischen Phase der Geschichte dieses Planeten."

01:34

Sagan ist in keiner Weise ein Radikaler. Wenn er sagt: "Tu was." müssen wir schauen, was er damit meint. Für mich bedeutet es, und ich hoffe für euch auch, bewusst zu sein. Mache vielleicht eine Flugreise weniger und fahre mit dem Zug. Beobachte vielleicht dein Dieselfahrzeug oder das große Auto, das du fährst und schau mal, was du da tust. Iss vielleicht weniger Fleisch. Wir reden also über das Erwachen. Und ich habe einige Freunde zu dieser Präsentation mitgebracht.

02:23

Mahatma sagt: "Du musst die Veränderung sein, die du in der Welt sehen möchtest." Was meint er damit? Worüber spricht er? Rita: "Du musst Vorbild sein." Anne-Gret: "Wir können nicht erwarten, dass sich die anderen ändern, wir müssen mit uns selbst beginnen." Genau, du musst die Veränderung sein. "Das heißt auch, dass ich die Macht zur Veränderung habe. Ich habe die Macht, nicht die anderen." Genau, ihr alle habt etwas, das hilft, euch führt und euch den Weg genau zeigt. Es heißt: Tri-Energetik-Formel. Es heißt Tri-Energetik. Wie macht sie das? Weil es heißt: Wisse was du brauchst, sag was du willst - sei Vorsichtig mit dem Unterschied zwischen brauchen und wollen - habe klare Absichten und wisse, wo sie herkommen. Denn wir haben auch unbewusste Absichten. Unbewusste Absichten könnten dir den falschen Weg leiten. Unbewusst. Bleib also sauber.

03:42

Die Flexibilität, das flexibel sein, mitfühlend sein. Wir werden Toleranz nicht

ganz rausschmeißen, als hätte es nie existiert, denn Toleranz ist ein sehr wichtiger Begriff. Aber Mitgefühl wird niemals missverstanden und ist von entscheidender Bedeutung. Und dann gibt es Neugier, neben Absicht das wahrscheinlich stärkste, machtvollste Wort im System. Wenn du nicht flexibel, mitfühlend und neugierig bist, kannst du keine Achtsamkeit praktizieren. Ohne Neugier gibt so etwas, wie Achtsamkeit, gar nicht. Das ist unmöglich. Diese einfache Formel, von der wir immer sagten: "Die ist so einfach." Was machst du, nachdem du sie einmal unterrichtet hast? Wisse einfach, was du brauchst, sag, was du willst, hab klare Absichten usw. und sei flexibel. Aber das Praktizieren von Flexibilität, das Bewusstsein für Mitgefühl - und die Schulung von Mitgefühl - kann geschult werden. Du kannst es schulen, damit es geschieht. Danke, Mahatma.

05:14

Das ist ein weiterer Freund von uns allen. Ich bin sicher einige von euch haben Thich Nhat Hanh gelesen. Wie vielen von euch sind seine Bücher geläufig? Oder sind in Plum Village gewesen?

05:27

"Wir sind hier, um aus unserer Illusion von Getrenntheit aufzuwachen."

"Unsere Illusion von Getrenntheit." Wir sind von der Illusion der Getrenntheit wirklich gequält worden. Bewusstsein durchdringt alle Ebenen. Bewusstsein auf Verstandesebene kann von der Idee der Getrenntheit beunruhigt werden. Bewusstsein auf der Herzesebene kann Einheit erleben. Wir sind wirklich alle eins. Alles, was Physiker jetzt beweisen, ist die Einheit aller lebender Materie. Ob du es magst oder nicht, das ist was wir sind. Lebende Materie, Primaten, aber lebende Materie. Wir sind also alle eins.

06:19

Und was wir brauchen ist Verbundenheit. Zur Verbundenheit kommen wir später, denn das ist wunderschön. Du bist niemals einsam, wenn du die Verbundenheit kennst, die du von Bewusstsein zu Bewusstsein haben kannst. Wirklich, wir sind alle eins und du bist eigentlich nicht, wofür du dich normalerweise hältst. Du bist viel mehr als das, was dein einfacher Verstand, mein einfacher Verstand, denkt.

07:05

Ich hatte geschworen, ich würde mich nie wieder in einen braunhäutigen, Dickbäuchigen verlieben, aber manchmal kannst du dir sie nicht aussuchen. Sie plumpsen in dein Leben und sind da. Ich liebe den Typ. "Dein Leben entfaltet sich auf natürliche Art. Lass es los." Mooji sagt: "Dein Leben entfaltet sich,..." es geschieht. Es geschieht für dich. Wie viel Willenskraft haben wir tatsächlich, Leute? "Ich will, und will dies und jenes verändern. Ich werde dieses tun und jenes ist meine Absicht." Und plötzlich - hat das Universum was anderes geplant. Und es geschieht einfach. Du weißt nie was geschieht. Du weißt niemals, was morgen geschehen wird. Das wissen wir alle. Es geht darum jetzt da zu sein, präsent sein. Wir werden über Präsenz

sprechen.

08:08

Könnt ihr euch daran erinnern, als ich anfangs auf Eckhard Tolle abgefahren bin und total verliebt war? Dieser Typ hat mir viele Sachen erklärt, die mit mir geschehen waren und für die ich keine Begriffe hatte. Ich hatte das einfach nicht kapiert. "Das Erwachen des Bewusstseins ist der nächste Entwicklungsschritt der Menschheit." Menschen, die beispielsweise Kriege führen oder vom Hass getrieben sind haben keine Vorstellung von diesem nächsten Entwicklungsschritt, denn sie wissen nicht, wer sie sind. Du bist mehr als eine Person, du bist Bewusstsein in einer Form. Du bist ein spirituelles Wesen in einem physischen Körper.

Zeit: 9'08

Fragen:

- 1, Erörtere was das bedeutet: "Wache auf für das Bewusstsein, das du bist."
- 2, Was sind Beispiele für "bewusstes Sein" in Beziehung zur Umwelt?
- 3, Erörtere wie die TE-Formel eine Anleitung zum Aufwachen sein kann.
- 4, Was bedeutet es zu sagen "Wir sind alle eins und wir brauchen Verbundenheit?"
- 5, Was bedeutet es zu sagen, dass wir reines Bewusstsein in einem physischen Körper sind?